



Gruppenprogramm ICF Wien, Sonntag 27.06.21

Emotionen mit René Schubert: Wie kann ich meine Emotionen kontrollieren?



2. Ice Breaker-Fragen: Was hast du erlebt bei der Umsetzung deines „Next Step“ von letzter Woche? **und/oder:** Verfolgst du (immer noch) die EM?

3. Predigtzusammenfassung (review: <https://www.youtube.com/watch?v=rc0XnCb3SNk>):

Angst ist eine der stärksten Emotionen, welche wir Menschen erleben können. Es kann auch passieren, dass sie uns bestimmt. Wenn dies jedoch passiert, kann sie uns davon abhalten, unser Lebensziel oder unsere Lebensbestimmung zu erreichen. Gott will, dass wir frei von der Art von Angst sind, welche unser Leben bestimmen und zerstören will! Sehr oft lesen wir in der Bibel: „**Fürchte dich nicht!**“ Gott weiß, dass wir ängstliche Wesen sind und spricht uns zu. Es sind zwei Arten von Angst zu unterscheiden: einerseits die sinnvolle und begründete (zB wenn plötzlich ein Auto auf dich zusteuert), andererseits die irrationale, welche uns oft hindern kann. Wir können aber lernen, uns unseren Ängsten zu stellen, manchmal auch entgegen unserer (irrationalen) Ängste zu handeln, Gott zu vertrauen und ihm zu glauben, dass er es in alle Lebenssituationen gut mit uns meint. In einer Geschichte in Mt 14, 22 ff. kommen Jesus' Jünger in einen Sturm und geraten in Panik. Sie haben alles gemacht, was Jesus ihnen aufgetragen hat und dennoch sind sie in eine solche Situation geraten. Jesus ist zu ihnen übers Wasser gegangen und hat ihnen gut zugesprochen. Die Situation hat sich nicht verändert, aber **Glauben sowie Vertrauen** nahmen zu. Petrus ging Jesus sogar auf dem Wasser entgegen. Angst braucht eine Strategie. Es ist wichtig, dass wir in schwierigen Situationen zu Gott kommen und ihn um Hilfe bitten. Beispielsweise kann auch Bibellesen und das Auswendiglernen von Versen helfen, wenn wir uns in schwierigen Situationen an diese erinnern. **Vertrauen** ist eine Entscheidung. Wir können uns dafür entscheiden, dass wir auf Gottes Liebe und seine Fürsorge vertrauen. In Röm 8,28 steht geschrieben: „**Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten.**“ Gott hat uns einen **Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit** gegeben. (2. Tim 1,7). Gott ist hier, bei jedem und jeder von uns, er hat gute Pläne für uns trotz allen Schwierigkeiten, Ängsten, Leiden etc. Wir dürfen mutig weitergehen und darauf vertrauen.

4. Reflexionsfragen und mein persönlicher Next Step:

- ❖ Emotionen kontrollieren – was fällt dir dazu ein? Bist du ein Profi? Oder lässt du dich eher von ihnen kontrollieren?
- ❖ Welche Emotionen holen dich manchmal ein? Angst oder andere?
- ❖ Wie gehst du mit diesen Situationen um? Beziehst du Gott mit ein?
- ❖ Hast du schon mal versucht, Bibelstellen auswendig zu lernen? Wie war deine Erfahrung damit?
- ❖ Fällt dir eine ähnliche Situation aus deinem Leben wie die in Matthäus 14, 22 ff ein? Bist du aufs „Wasser hinausgegangen“? Was hast du erlebt? Teile sie gerne.
- ❖ Eine kleine Challenge für Freiwillige: Lernt diesen Bibelvers bis nächste Woche auswendig und sagt ihn euch dann auf 😊
„Seid mutig und stark! Habt keine Angst und lasst euch nicht von ihnen einschüchtern! Denn der HERR, euer Gott, geht mit euch. Er hält immer zu euch und lässt euch nicht im Stich!“ (5. Mose 31,6)
- ❖ Was ist dein Next Step, den du bis zum nächsten Treffen umsetzen willst? Tauscht darüber aus.

5. Infos aus dem ICF – alle Infos und teilweise mit Anmeldung unter www.icf-wien.at:

Aufgrund von Corona müssen wir derzeit flexibel und kurzfristig planen und entscheiden. Alle Infos bekommst du vorrangig über unseren Telegram ICF Channel!